

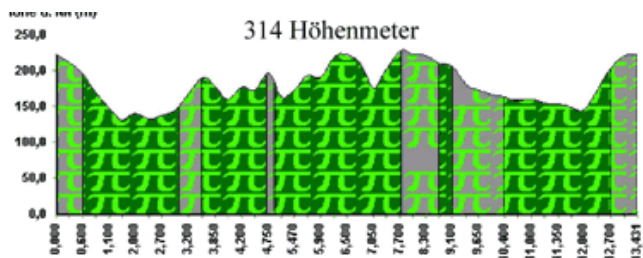
Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin Geschäftsstelle Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Inger

Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286
Fax 02246 - 911 301
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de



Vereinsnachrichten 31-07



km (42,195 km geteilt durch die Zahl $\pi = 3,14159$, welche die längste Verbindung im Kreis berechnet, Mathe Klasse?). Doch die hatten es in sich, anders als vorige Woche in Lohmar ging es erstmal gut 1 km nur bergab ins Wahnachtal, dann folgte ein abwechslungsreicher welliger Teil, um den letzten Kilometer wieder kräftig zu steigen. Kyrrill und der Regen der letzten Tage hatten die Strecke zudem stellenweise etwas glitschig und crossig gemacht. Trotzdem schaffte **Sigurt Zacher** mit 1:22:05 h, 27.M40/86./128, fast einen 6-Minuten-Schnitt. Ich gewann die Frauenklasse in 58:36 Min. **Harald Müller** reichte es den Berg einmal runter und wieder rauf zu laufen. Damit wurde er Dritter in 17:38 min im 4 km Jedermannlauf.



2. Windhagen. Ein weiterer neuer Marathon und direkt vor der Haustüre. Da kann so Altinternationaler wie **Wolfgang Menzel** natürlich nicht widerstehen und ist am Start. Er berichtet: Bin meinen 99. Marathon in 5:08:49 h gelaufen. Rang 51 gesamt, 11. M50. Obwohl es meine schlechteste Marathonzeit war (selbst bei allen meinen 7 Jungfrau-Marathons war ich jeweils schneller) bin ich zufrieden, da verletzungsbedingt von Training nicht die Rede sein konnte. Bin dieses Jahr noch keine 500 km gelaufen. Die Laufveranstaltung hatte Premiere. Top organisiert. Wunderschöne, sehr gut ausgeschilderte Strecke. Ist wirklich was für Landschaftsläufer. ca. 550 HöM. Schwülwarmes, sonniges Laufwetter. Dadurch, das der Start in der Nähe der Anschlussstelle Bad Honnef/Linz liegt, braucht man von Sankt Augustin weniger als 20 Minuten. So was liebe ich.



3. Neuhaus. Startort des 35. Rennsteig-Marathons am 19.05.07 und **Franz Lämmlein**, stand als aktiver TV-Konsument von ARD und ZDF natürlich in der ersten Reihe. Ein Marathon für Metzger und Fleischereifachverkäuferinnen, denn es darf ruhig etwas mehr sein. In dem Fall 43,1 bis 43,5 km. Angaben schwanken jährlich. Das bedeutet natürlich auch, dass man für sein Startgeld mehr bekommt, also auch eine Art Mehrwertlauf. Genug. Von den 2.079 Jungs die ins Ziel kamen, ließ Franz 2.023 hinter sich und wurde in 3:29:13 h 2.M55.



4. Bonn. 14. Melpomene Straßenlauf über 10 km am 20.05.07. Ralf Kläser schreibt: Wie bereits in meinem kleinen Bericht zum Westumer-Murrelauf angekündigt, nahm ich am Sonntag am Straßenlauf der Melpomene Bonn teil. Bei sonnenigen, etwas drückenden Bedingungen, fiel um 9:30 Uhr der Startschuss in meinem „Wohnzimmer“, sprich meinem Heimat-Trainings-Areal KOTTENFORST. Am Start auch zwei weitere Mitstreiter der LLG: Thorsten Sohni und Rolf Köster. Da es drohte noch wärmer und schwüler zu werden, war man sich einig, den Lauf so schnell wie möglich hinter sich zu bringen. Für Thorsten und Rolf hieß das unter vierzig Minuten zu laufen, für mich unter 50 Min. Kurzum, am Ende hatten wir alle drei unser Ziel, so wie ich

denke, sehr zufrieden erreicht.

Thorsten Sohni, 39:30 Min, 7.M35/32./169/232MF
Rolf Köster, 39:48 Min, 13.M40/36.
Ralf Kläser, 48:22 Min, 33.M40/118

Lohmar, 21.05.2007

Jubiläen-Ecke

Im Mai 07 sind im Verein:

Helmut Maatz	11 Jahre
Frank Steinhauer	10 Jahre
Oliver Tönnessen	10 Jahre
Dietmar Knappe	6 Jahre
Bettina Pütz	2 Jahre

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:

25.05. Neuwied, LennartzBi

Termine ++ Termine +

25.05.07 Neuwied
26.05.07 Brühl
01.06.07 Monheim
01.06.07 Niederlahnstein
02.06.07 Troisdorf
22.09.07 Vereinsausflug

Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?

24.05. Brigitte Müller 54 Jahre
24.05. Carsten Nitschke 39 Jahre

Verbilligte Startnummern für zahlreiche Laufveranstaltungen und Strecken.
Bitte bei mir nachfragen. Udo



Ihr könnt trainieren was ihr wollt und gerne in meinem Windschatten Zweiter werden.

Kasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485

1. Vorsitzende : Birgit Lennartz-Lohrengel
2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann